- غصّے کا علاج کرنا فرض ہے 5
- 15 حکایات 20
- چٹکی معاف کرنے کی فضیلت 12
- غصّے کے 13 علاج 32
- گالیوں بھرے خطوط پر اعلیٰ حضرت کا حوصلہ 13
- غصّے کی عادت نکالنے کے لیے 4 اوراد 33

شیخ طریقت، امیرِ اہلِ سنّت، بانیِ دعوتِ اسلامی، حضرت علّامہ مولانا ابو بلال

محمد الیاس عطّار قادری رَضَوی دامت برکاتہم العالیہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

غُصّے کا عِلاج

غالِباً آپ کو شیطٰن یہ رسالہ (34 صَفْحات) پورا نہیں پڑھنے دے گا مگر آپ کوشِش کرکے پورا پڑھ کر شیطٰن کے وار کو ناکام بنا دیجئے۔

دُرُود شریف کی فضیلت

اُمّت کو بخشوانے والے پیارے پیارے آقا صَلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ عالی شان ہے: ''میں نے گزشتہ رات عجیب واقعہ دیکھا، میں نے اپنے ایک اُمّتی کو دیکھا جو پُل صِراط پر کبھی گھِسٹ کر اور کبھی گُھٹنوں کے بل چل رہا تھا، اتنے میں وہ دُرُود آیا جو اس نے مجھ پر بھیجا تھا، اُس نے اُسے پُل صِراط پر کھڑا کر دیا یہاں تک کہ اُس نے پُل صِراط پار کرلیا۔'' (معجم کبیر ج ۲۵ ص ۲۸۲ حدیث ۳۹)

رضاؔ پُل سے اب وَجد کرتے گزریے
کہ ہے ربِّ سَلِّم صدائے محمّد (صَلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم)
(حدائقِ بخشش شریف ص ۶۶)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیْب ! صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

مـــــــــــــــدینـــــــــــــــــہ

۱: یہ بیان امیرِ اہلِ سنّت دامت برکاتہم العالیہ نے عاشقانِ رسول کی مدنی تحریک، دعوتِ اسلامی کے تین دن کے اجتماع (24،25،26 رجب المرجب 1419ھ مطابق 1998ء مدینۃ الاولیا احمد آباد الھند) میں فرمایا۔ ترمیم و اضافے کے ساتھ تحریراً حاضرِ خدمت ہے۔

شیطان کے تین جال

حضرتِ سیِّدُنا فقیہ ابُو اللَّیث سَمَرقَندی رَحْمَۃُ اللہِ علیہ ''تَنْبِیْہُ الْغافِلین'' میں نَقْل کرتے ہیں: حضرتِ سیِّدُنا وَہب بن مُنَبِّہ رَحْمَۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: بنی اسرائیل کے ایک بُزُرگ ایک بار کہیں جارہے تھے کہ راستے میں اچانک اوپر سے پتّھر کی ایک چٹان سر کے قریب آ پہنچی، اُنہوں نے ذِکرُ اللہ شُروع کردیا تو وہ دور ہٹ گئی۔ پھر خوف ناک شیر اور دَرِندے (یعنی پھاڑ کھانے والے جانور) ظاہِر ہونے لگے مگر وہ بُزُرگ نہ گھبرائے اور ذِکرُ اللہ میں لگے رہے۔ جب وہ بُزُرگ نَماز میں مشغول ہوئے تو ایک سانپ پاؤں سے لپٹ گیا، یہاں تک کہ سارے بدن پر پِھرتا ہوا سر تک پہنچ گیا، جب وہ سَجدے کا اِرادہ فرماتے وہ چہرے سے لپٹ جاتا، سَجدے کیلئے سر جُھکاتے یہ لُقمہ بنانے کیلئے جائے سَجدہ پر مُنہ کھول دیتا۔ مگر وہ بُزُرگ اسے ہٹا کر سَجدہ کرنے میں کامیاب ہوجاتے۔ جب نَماز سے فارِغ ہوئے تو شیطان کُھل کر سامنے آ گیا اور کہنے لگا: یہ ساری حَرَکتیں میں نے ہی کی ہیں، میں آپ کی ہمّت وحوصلے سے بَہُت مُتأَثِّر ہوا ہوں، لہٰذا میں نے یہ طے کرلیا ہے کہ آپ کو کبھی نہیں بہکاؤں گا، مہربانی فرما کر مجھ سے دوستی کرلیجئے۔ اُس اسرائیلی بُزُرگ نے شیطان کے اس وار کو بھی ناکام بناتے ہوئے فرمایا: تو نے مجھے ڈرانے کی کوشش کی لیکن اَلْحَمْدُ لِلّٰہ میں ڈرا نہیں، میں تجھ سے ہرگز دوستی نہیں کروں گا۔ بولا: اچھا، اپنے اَہل وعِیال کا اَحوال مجھ سے دریافْت کرلیجئے کہ آپ کے بعد ان پر کیا گزرے گی۔ فرمایا: مجھے تجھ سے پوچھنے کی ضَرورت

نہیں۔شیطان نے کہا: پھر یہی پوچھ لیجئے کہ میں لوگوں کو کس طرح بہکاتا ہوں۔فرمایا: ہاں یہ بتادے۔ بولا: میرے تین جال ہیں: (۱) بُخْل (۲) غُصّہ (۳) نشا۔ اپنے تینوں جالوں کی وَضاحت کرتے ہوئے بولا: جب کسی پر ''بُخْل'' کا جال پھینکتا ہوں تو وہ مال کے جال میں اُلجھ کر رَہ جاتا ہے اُس کا یہ ذِہن بناتا رہتا ہوں کہ تیرے پاس بَہُت کم مال ہے (اس طرح وہ بُخْل میں مبتَلا ہو کر) حُقُوقِ واجِبہ (یعنی زکوٰۃ وغیرہ) میں بھی خرچ کرنے سے محروم رَہتا ہے اور دوسرے لوگوں کے مال کی طرف بھی مائل ہو جاتا ہے۔ (اور یوں مال کے جال میں پھنس کر نیکیوں سے دُور ہو کر گناہوں کے دلدل میں اتر جاتا ہے) جب کسی پر **غُصّے** کا جال ڈالنے میں کامیاب ہو جاتا ہوں تو جس طرح بچّے گیند (یعنی Ball) کو پھینکتے اور اُچھالتے ہیں، میں اس **غُصِیلے** شخص کو شیاطین کی جماعت میں اِسی طرح پھینکتا اور اُچھالتا ہوں۔ **غُصِیلا** شخص عِلْم وعمل کے کتنے ہی بڑے مرتبے پر فائز ہو، خواہ اپنی دعاؤں سے مُردے تک زندہ کرسکتا ہو، میں اس سے مایوس نہیں ہوتا، مجھے اُمّید ہوتی ہے کہ کبھی نہ کبھی وہ **غُصّے** میں بے قابو ہو کر کوئی ایسا جُملہ بک دے گا جس سے اس کی آخرت تباہ ہو جائے گی۔ رہا ''**نَشا**'' تو میرے اس جال کا شکار یعنی کسی نشے میں دُھت، اس کو تو میں بکری کی طرح کان پکڑ کر جس بُرائی کی طرف چاہوں لئے لئے پِھرتا ہوں۔ اِس طرح شیطان نے یہ بتا دیا، کہ جو شخص **غُصّہ** کرتا ہے وہ شیطان کے ہاتھ میں ایسا ہے، جیسے بچّوں کے ہاتھ میں گیند (Ball)۔ اس لیے **غُصّہ** کرنے والے کو صَبْر کرنا چاہیے، تاکہ شیطان کا قیدی نہ بنے کہ کہیں عمل ہی ضائع نہ کر بیٹھے۔ (تنبیہ الغافلین ص ۱۱۰ ملخّصاً)

بعض کُفْریہ کلِمات

اے عاشِقانِ رسول! اِس بزرگ کی گفتگو میں شیطان نے یہ بات بھی بتائی ہے کہ غُصیلا انسان شیطان کے ہاتھ میں اس طرح ہوتا ہے جیسے بچّوں کے ہاتھ میں گیند (Ball)۔ لہٰذا غُصّے کا عِلاج کرنا ضَروری ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ غُصّے کے سبب شیطان کُفْر بکوا کر سارے اعمال برباد کروا ڈالے۔ "بہارِ شریعت" میں ہے: "کسی سے کہا کہ گناہ نہ کر ورنہ خدا تجھے جہنَّم میں ڈالے گا۔" اُس نے کہا: میں جہنَّم سے نہیں ڈرتا یا کہا: خدا کے عذاب کی کچھ پروا نہیں۔ یا ایک نے دوسرے سے کہا: "تو خدا سے نہیں ڈرتا؟" اُس نے غُصّے میں کہا: نہیں۔ یا کہا: خُدا کیا کرسکتا ہے؟ اِس کے سوا کیا کرسکتا ہے کہ دوزَخ میں ڈال دے یا کہا: "خُدا سے ڈر۔" اُس نے کہا: خُدا کہاں ہے؟ یہ سب کلماتِ کُفْر ہیں۔ (بہارِ شریعت ج۲ص۲ ۲ ٤ بحوالہ عالمگیری ج۲ص۲۶۰،۲۶۲)

جہنَّم کا مخصوص دروازہ

بڑی شان والے مولیٰ، سبز سبز گُنبد والے آقا صَلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم فرماتے ہیں: جہنَّم کا ایک دروازہ ہے، جس سے وہی لوگ داخل ہوں گے جن کا غُصّہ اللہ پاک کی نافرمانی کے بعد ہی ٹھنڈا ہوتا ہے۔ (شعب الایمان ج٦ص٣٢٠ حدیث ٨٣٣١)

ٹھنڈا ہو جس کا غُصّہ ہمیشہ گناہ سے
دوزخ میں جا پڑے گا وہ مخصوص راہ سے

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب! صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

غُصّے کا عِلاج کرنا فَرْض ہے

حُجَّۃُ الْاِسلام حضرتِ سیِّدُنا امام محمد بن محمد غزالی رَحْمَۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: ''غُصّے کا عِلاج اور اس معاملے میں محنت و مشقّت برداشت کرنا (کئی صورتوں میں) فرض ہے، کیونکہ اکثر لوگ غُصّے ہی کے باعِث جہنّم میں جائیں گے۔'' (کیمیائے سعادت ج ۲ ص ۶۰۱)

کہیں اب کی اُچھال تجھے دوزَخ میں نہ ڈال دے!

حضرتِ سیِّدُنا حَسَن بَصری رَحْمَۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: اے آدمی! تو غُصّے میں خوب اُچھلتا ہے، کہیں اب کی اُچھال تجھے دوزَخ میں نہ ڈال دے۔ (احیاءُ العلوم ج۳ ص۲۰۵)

اے پیارے بھائی! ''غُصّے'' کی عادت نکال دے

''غُصّہ'' کہیں نہ نار میں تجھ کو اُچھال دے

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب! صَلَّی اللہُ علٰی محمَّد

غُصّے کی تعریف

غَضَب یعنی غُصّے کے معنٰی ہیں: ثَوَرَانُ دَمِ الْقَلْبِ اِرَادَۃَ الْاِنْتِقَام۔ یعنی ''بدلہ لینے کے اِرادے کے سبب دل کے خون کا جوش مارنا۔'' (المفردات للراغب ص۶۰۸) مُفَسِّرِ شَہیر حکیمُ الْاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان رَحْمَۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: ''غَضَب یعنی غُصّہ نَفْس کے اُس جوش کا نام ہے جو دوسرے سے بدلہ لینے یا اسے دَفع (دُور) کرنے پر اُبھارے۔'' (مراٰۃ المناجیح ج۶ ص۶۵۵)

جنَّت کی بشارت

حضرتِ سیِّدُنا ابُو الدَّرداء رضی اللہ عنہ نے عرض کی: یا رسولَ اللہ صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم! کوئی ایسا عمل ارشاد فرمایئے جو مجھے جنَّت میں داخِل کر دے؟ حُضُورِ اکرم صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم نے ارشاد فرمایا: ''لَا تَغْضَبْ وَلَكَ الْجَنَّةُ'' یعنی غُصّہ نہ کیا کرو، تو تمہارے لئے جنَّت ہے۔

(معجم اوسط ج۲ ص۲۰ حدیث۲۳۵۳)

طاقت وَر کون؟

جامِ کوثر پلانے والے، شَفاعت فرمانے والے پیارے پیارے آقا صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم کا پیارا پیارا ارشاد ''بُخاری شریف'' میں ہے: ''طاقت وَر وہ نہیں جو پہلوان ہو، دوسرے کو پچھاڑ دے بلکہ طاقت وَر وہ ہے جو غُصّے کے وَقْت اپنے آپ کو قابُو میں رکھے۔''

(بخاری ج٤ ص١٣٠ حدیث ٦١١٤)

غصّہ روکنے سے کیا ملے گا!!

فرمانِ مصطَفٰے صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم: اللہ پاک فرماتا ہے: ''جو اپنے غُصّے میں مجھے یاد رکھے گا میں اُسے اپنے جلال کے وَقْت یاد کروں گا اور ہلاک (یعنی عذاب) ہونے والوں کے ساتھ اُسے ہلاک (یعنی عذاب) نہ کروں گا۔''

(اَلْفِرْدَوْس ج٣ ص١٦٩ حدیث٤٤٤٨)

غُصّہ پینے کی فضیلت

سرکارِ مدینۂ منوَّرہ، سلطانِ مکّۂ مکرَّمہ صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم کا فرمانِ

مُعَظَّم ہے: جو غُصّہ نکالنے پر قُدرت ہونے کے باوجود پی جائے، تو اللہ پاک قیامت کے دن اس کے دل کو اپنی خوش نُودی سے مَعْمُور (یعنی بھرپور) فرمادے گا۔ (جَمْعُ الْجَوامِع ج ٧ ص ٢٦٩ حدیث ٢٢٩٩)

غُصّہ پینے والے کیلئے جنّتی حُور

اللہ پاک کے پیارے حبیب، اپنی اُمّت کو بخشوانے والے نبی صَلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے فرمایا: جس نے غُصّے کو روک لیا حالانکہ وہ اسے جاری (یعنی نافذ) کرنے پر قُدرت رکھتا تھا، تو اللہ پاک قِیامت کے دن اُس کو تمام مخلوق کے سامنے بلائے گا اور اِختیار دے گا کہ جس حُور کو چاہے لے لے۔

(ابو داوٗد ج ٤ ص ٣٢٥ حدیث ٤٧٧٧)

دل میں نُورِ ایمان بھرنے کا ایک سبب

نبیِّ محترم، رسولِ اکرم صَلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا ارشاد ہے: ''جس شخص نے غُصّہ پی لیا، باوجود اِس کے کہ وہ غُصّہ نافِذ کرنے پر قُدرت رکھتا ہے، اللہ پاک اُس کے دل کو سکون و ایمان سے بھر دے گا۔'' (جامع صغیر ص ٥٤١ حدیث ٨٩٩٧)

"خدا کی پناہ" کے نو حُرُوف کی نسبت سے غُصّے کے مُتَعَلِّق 9 انمول مَدَنی پھول

﴿١﴾ بعضوں کا مزاج ماچس کی تیلی کی طرح ہوتا ہے کہ ذرا سی رگڑ پر بھڑک اُٹھتے ہیں ﴿٢﴾ بعضوں کا غُصّہ حماقت سے شُروع ہو کر ندامت پر خَتْم ہوتا ہے ﴿٣﴾ غُصّے کے وَقْت انسان جذبات میں آ کر صحیح وغَلَط کی تمیز (یعنی فرق) بھول جاتا ہے ☆ غُصّے کی حالت

میں فیصلوں سے پرہیز کیجئے کیونکہ اُبلتے پانی میں اپنا عکس (یعنی سایہ) دکھائی نہیں دیتا ﴿٤﴾ خود کو ''اپ سیٹ'' کرنے والے جملوں سے پرہیز کیجئے مثلاً یہ کہ میں ہرگز برداشت نہیں کرسکتا، میں بہت **غُصّے** والا ہوں، میرا **غُصّہ** بہت خراب ہے ﴿٥﴾ دوسرے کو یہ مت کہا کریں کہ تم جلالی ہو تم کو **غُصّہ** بہت آتا ہے، تم چڑ چڑے ہو وغیرہ کہ اس طرح نفسیاتی طور پر ہو سکتا ہے وہ غُصیلا (یعنی غصّے والا) بن جائے ﴿٦﴾ جب **غُصّے** کی کیفیت طاری ہو تو زور زور سے سانس لینے کے بجائے دھیمے انداز میں سانس لیں، اِنْ شَآءَاللہ اس سے پٹّھوں (Muscles) کو آرام ملے گا اور جسم ایسے کیمیکلز خارج نہیں کرے گا جو آپ کو بے قابو کر کے سزا دینے یا بدلہ لینے پر اُکسانے کا سبب بنیں ﴿٧﴾ **غُصّے** کی حالت میں کسی پُرسکون مقام مثلاً مکّے مدینے، خانۂ کعبہ یا سبز سبز گُنبد شریف کا تصوُّر کیجئے، یہ تصوُّر جتنا بڑھے گا، اِنْ شَآءَاللہ آپ کا **غُصّہ** اُتنا ہی کم ہوتا چلا جائے گا ﴿٨﴾ غور کیجئے کہ کیا چیز آپ کو **غُصّے** کی حالت میں بے قابو کر دیتی ہے، اُس سے جان چھڑانے کا طریقہ طے کر لیجئے، جب کبھی **غُصّہ** آتا محسوس ہو فوراً اس طریقے پر عمل شُروع کر دیجئے ﴿٩﴾ **غُصّہ** کرنا ہی ہے تو **اللہ** پاک کے مومن بندوں پر نہیں، نَفْس و شیطان پر کیجئے جو گناہوں پر اُبھارتے رہتے ہیں۔

تم نہ بندوں پہ ''غصّہ'' برادر کرو
نفس و شیطان پہ ''غصّہ'' برابر کرو

(''برابر'' کے ایک معنٰی ''ہمیشہ'' بھی ہے)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صلَّی اللّٰہُ علٰی محمَّد

غُصّے کا عَمَلی عِلاج

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! غُصّے کا عملی عِلاج اس طرح ہوسکتا ہے کہ **غُصّہ** پی جانے اور درگزر سے کام لینے کے فضائل کی معلومات حاصل کیجئے ، جب کبھی **غُصّہ** آئے ان فضائل پر غور وفکر کر کے **غُصّے** کو پینے کی کوشش فرمائیے۔ ''**بُخاری شریف**'' میں ہے، ایک شخص نے بارگاہِ رسالت صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم میں عرض کی: یا رسولَ اللہ صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم! مجھے وصیّت فرمائیے۔ ارشاد فرمایا: لَا تَغْضَبْ یعنی ''**غُصّہ مت کیا کرو۔**'' اس نے بار بار یِہی سوال کیا، جواب یِہی ملا: ''**غُصّہ مت کیا کرو۔**'' (بخاری ج٤ ص١٣١ حدیث ٦١١٦)

شَرحِ حدیث: حضرتِ علّامہ خطّابی رَحْمَةُ اللہِ علیہ لکھتے ہیں: لَا تَغْضَبْ یعنی ''غُصّہ مت کیا کرو'' کے معنٰی ہیں کہ **غُصّے** کے اَسباب (یعنی جن چیزوں سے غصّہ آجاتا ہے اُن) سے بچو یا تم وہ کام نہ کرو جس کام کا حکم تمہیں **غُصّہ** دیتا ہے۔ (اعلام الحدیث للخطابی ج٣ ص٢١٩٧)

اللہ قِیامت کے دن عذاب روک دے گا

فرمانِ مصطفٰے صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم: جو شخص اپنے **غُصّے** کو روکے گا، **اللہ** پاک قِیامت کے دن اُس سے اپنا عذاب روک دے گا۔ (شعب الایمان ج٦ ص٣١٥ حدیث ٨٣١١)

جوابی کاروائی پر شیطان کی آمد

اے عاشِقانِ رسول! جب کوئی ہم سے اُلجھے یا بُرا بھلا کہے اُس وَقت خاموشی ہی

میں ہمارے لئے عافیت ہے اگر چہ شیطان لاکھ وَسوَسے ڈالے کہ تو بھی اس کو جواب دے ورنہ لوگ تجھے بُزدل کہیں گے، میاں! شرافت کا زمانہ نہیں ہے اِس طرح تو لوگ تجھ کو جینے بھی نہیں دیں گے وغیرہ وغیرہ۔ میں ایک حدیثِ مُبارَکہ بیان کرتا ہوں اس کو غور سے سُنئے، سُن کر آپ کو اندازہ ہوگا کہ دوسرے کے بُرا بھلا کہتے وَقْت خاموش رہنے والا رَحْمتِ الٰہی کے کس قدر نزدیک ہوتا ہے۔ چنانچہ ''**مُسنَدِ امام احمد بن حَنْبَل**'' میں ہے، **سرکارِ مدینہ** صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم کی موجودَگی میں کسی آدَمی نے حضرتِ **سیِّدُنا ابوبکر صِدّیق** رضی اللہ عنہ کو نامناسب الفاظ کہے، جب اُس نے بَہُت زِیادَتی کی تو حضرتِ **سیِّدُنا ابوبکر صِدّیق** رضی اللہ عنہ نے اُس کی بعض باتوں کا جواب دیا (حالانکہ آپ کی جوابی کارروائی گناہ سے پاک تھی مگر) **حُضُورِ انور** صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم وہاں سے اُٹھ کر چل دیئے، **سیِّدُنا ابوبکر صِدّیق** رضی اللہ عنہ حُضُورِ اکرم صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم کے پیچھے پہنچے، عرض کی: **یا رسولَ اللہ** صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم! وہ مجھے نامناسب الفاظ کہتا رہا آپ تشریف فرما رہے، جب میں نے اُس کی بات کا جواب دیا تو آپ اُٹھ گئے! فرمایا: ''تیرے ساتھ فِرِشتہ تھا، جو اُس کا جواب دے رہا تھا، پھر جب تو نے خود اُسے جواب دینا شُروع کیا تو شیطان درمیان میں آکُودا۔'' (مسند امام احمد بن حنبل ج٣ ص٤٣٤ حدیث ٩٦٣٠)

جو چُپ رہا اُس نے نَجات پائی

اے عاشِقانِ رسول! آپ کو بول کر بارہا پچھتانا پڑا ہوگا مگر خاموش رہ کر کم ہی شَرمندگی اُٹھائی ہوگی۔ ''**ترمذی شریف**'' میں **فرمانِ مصطَفٰے** صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم ہے:

مَنْ صَمَتَ نَجَا۔ یعنی ''جو چُپ رہا اُس نے نَجات پائی۔'' (ترمذی ج٤ ص٢٢٥ حدیث ٢٥٠٩) **اور یہ** مُحاوَرہ بھی خوب ہے: ''ایک چُپ سو کو ہرائے۔''

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب! صلَّی اللہُ علٰی محمَّد

کر بھلا ہو بھلا

حضرتِ سیِّدُنا شیخ سَعدی رَحْمَۃُ اللہِ علیہ **''بوستانِ سَعدی''** میں نَقْل کرتے ہیں: ایک نیک شخص اپنے ذاتی دشمنوں کا ذِکْر بھی بُرائی سے نہ کرتا تھا۔ جب بھی کسی کی بات چِھڑتی، اُس کی زُبان سے اچّھی بات ہی نکلتی۔ مرنے کے بعد اُسے کسی نے خواب میں دیکھا تو سُوال کیا: **مَا فَعَلَ اللّٰہُ بِکَ**؟ یعنی اللہ پاک نے تیرے ساتھ کیا مُعامَلہ فرمایا؟ بولا: ''دنیا میں کوشش ہوتی تھی کہ میری زُبان سے کسی کے بارے میں کوئی بُری بات نہ نکلے، مُنکر نکیر نے بھی قَبْر میں مجھ سے کوئی سخت سوال نہ کیا اور یوں میرا مُعامَلہ بَہُت اچّھا رہا۔''

(بوستان سعدی ص١٤٩ ملخّصاً)

حضرتِ شیخ سَعدی رَحْمَۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: ؎

بَدی رابدی سَہْل باشُد جزا

اگر مَردی، اَحْسِن اِلٰی مَن اَسا (بوستان سعدی ص٩١)

(یعنی بُرائی کا بدلہ بُرائی سے دینا آسان ہے اگر تُو مَرد ہے تو بُرائی کا بدلہ بھلائی سے دے)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب! صلَّی اللہُ علٰی محمَّد

نرمی زینت بخشتی ہے

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! دیکھا آپ نے! نرمی کا برتاؤ کرنے والے پر **اللہ** پاک کی کس قدر رَحمت ہوتی ہے۔ کاش! ہم بھی اپنی بے عزّتی کرنے والوں یا ستانے والوں کو مُعاف کرنا اِختیار کریں۔ ''**مُسلِم شریف**'' میں **فرمانِ مصطفٰے** صلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم ہے: جس چیز میں نرمی ہوتی ہے اُسے زینت بخشتی (یعنی خوب صورت بناتی) ہے اور جس چیز سے جُدا کرلی جاتی ہے اُسے عیب دار بنا دیتی ہے۔ (مسلم ص۱۳۹۸ حدیث ۲۵۹۴)

پیشگی مُعاف کرنے کی فضیلت

''**اِحیاءُ الْعُلُوم**'' میں ہے: ایک شخص دُعا مانگ رہا تھا: ''یا **اللہ** پاک! میرے پاس خیرات کیلئے کوئی مال نہیں، بس یہی کہ جو مسلمان میری بے عزّتی کرے میں نے اُسے مُعاف کیا۔'' مکّی مَدَنی آقا صلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم پر وَحی آئی: ''ہم نے اِس بندے کو بخش دیا۔''

(احیاء العلوم ج۳ ص۲۱۹)

حسابِ قِیامت میں آسانی کے تین اسباب

حضرتِ سیِّدُنا ابو ہُریرہ رضی اللہ عنہ سے رِوایَت ہے، **رسولُ اللہ** صلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے فرمایا: تین باتیں جس شخص میں ہوں گی **اللہ** پاک (قیامت کے دن) اُس کا حساب آسان طریقے سے لے گا اور اُس کو اپنی رَحمت سے جنّت میں داخِل فرمائے گا۔ صَحابۂ کرام عَلَیْہِمُ الرِّضْوَان نے عرض کی: یا رسولَ **اللہ** صلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم! وہ کون سی باتیں ہیں؟ فرمایا: ﴿۱﴾ جو تمہیں

محروم کرے تم اُسے عطا کرو اور ﴿۲﴾ جو تم سے قطعِ تعلُّق کرے (یعنی تعلُّق توڑے) تم اُس سے تعلُّق جوڑو اور ﴿۳﴾ جو تم پر ظُلْم کرے تم اُس کو مُعاف کردو۔ (معجم اوسط ج ٤ ص ١٨ حديث ٥٠٦٤ ملخّصاً)

گالیوں بھرے خُطوط پر اعلیٰ حضرت رَحْمَۃُ اللہِ علیہ کا حوصلہ (حکایت)

کاش! ہمارے اندر یہ جذبہ پیدا ہوجائے کہ ہم اپنی ذات اور اپنے نَفْس کی خاطِر **غُصّے** کا اِظہار کرنا ہی چھوڑ دیں۔ جیسا کہ ہمارے بُزرگوں کا جذبہ ہوتا تھا کہ ان پر کوئی کتنا ہی ظُلْم کرے یہ حضرات صَبْر، صَبْر اور صرف صَبْر ہی فرماتے تھے۔ چُنانچہ **"حیاتِ اعلیٰ حضرت"** میں ہے: میرے آقا **اعلیٰ حضرت**، امام اَحمد رضا خان رَحْمَۃُ اللہِ علیہ کی خدمت میں ایک بار جب ڈاک پیش کی گئی تو بعض خُطُوط مُغَلَّظات (یعنی گالیوں) سے بھرپور تھے۔ مُعتَقِدین (یعنی عقیدت رکھنے والے) بَرہَم (غُصّے) ہوئے کہ ہم ان لوگوں کے خلاف مُقَدّمہ دائر (یعنی Case) کریں گے۔ امامِ اَہلِ سنّت شاہ امام احمد رضا خان رَحْمَۃُ اللہِ علیہ نے ارشاد فرمایا: "جو لوگ تعریفی خُطُوط لکھتے ہیں پہلے ان کو جاگیریں (Properties) تقسیم کردو، پھر گالیاں لکھنے والوں پر مُقَدّمہ (Case) دائر کردو۔" (حیاتِ اعلیٰ حضرت ج۱ ص۱۴۳ مُلَخَّصاً) **مطلب** یہ کہ جب تعریف کرنے والوں کو اِنعام نہیں دیتے پھر بُرائی کرنے والوں سے بدلہ کیوں لیں!

احمد رضا کا تازہ گلستاں ہے آج بھی
خورشید عِلْم اُن کا درخشاں ہے آج بھی

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب! صَلَّی اللہُ عَلٰی مُحَمَّد

مالِك بن دینار رَحْمَۃُ اللّٰہِ علیہ کے صَبْر کے اَنوار (حکایت)

ہمارے بُزُرگانِ دین رَحْمَۃُ اللّٰہِ علیہم ظُلْم ظالمین وسِتَمِ کافِرین پر صَبْر فرماتے اور کس طرح غُصّے کو بھگاتے تھے اسے اس حکایت سے سمجھنے کی کوشش کیجئے: حضرتِ سیِّدُنا مالِک بن دینار رَحْمَۃُ اللّٰہِ علیہ نے ایک مکان کرائے (Rent) پر لیا۔ اُس مکان کے بالکل مُتَّصِل (یعنی مِلا ہوا) ایک یہودی کا مکان تھا۔ وہ یہودی دشمنی کی بنیاد پر پرنالے کے ذَرِیعے گندہ پانی آپ رَحْمَۃُ اللّٰہِ علیہ کے مُبارک مکان میں ڈالتا رہتا۔ مگر آپ رَحْمَۃُ اللّٰہِ علیہ خاموش ہی رہتے۔ آخرکار ایک دن اُس نے خود ہی آ کر عرض کی: جناب! میرے پَرنالے سے گرنے والی گندگی کی وجہ سے آپ کو کوئی شکایت تو نہیں؟ آپ رَحْمَۃُ اللّٰہِ علیہ نے نہایت ہی نرمی کے ساتھ فرمایا: ''پرنالے سے جو گندگی گرتی ہے اُس کو جھاڑو دے کر دھو ڈالتا ہوں۔'' اُس نے کہا: آپ کو اتنی تکلیف ہونے کے باوجود غُصّہ نہیں آتا؟ فرمایا: آتا تو ہے، مگر پی جاتا ہوں کیونکہ: (پارہ 4 سُوْرَۃُ اٰلِ عِمْرٰن آیت 134 میں) خدائے رحمٰن کا فرمانِ مَحبَّت نشان ہے:

وَ الْكٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ وَ الْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِؕ وَ اللّٰهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَۚ (۱۳۴)

ترجَمۂ کنزالایمان: اور غُصّہ پینے والے اور لوگوں سے درگزر کرنے والے اور نیک لوگ اللہ کے محبوب ہیں۔

جواب سُن کر وہ یہودی مسلمان ہو گیا۔ (تذکِرۃُ الاولیاء ص ٤٥)

نگاہِ ولی میں وہ تاثیر دیکھی
بدلتی ہزاروں کی تقدیر دیکھی

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صلَّی اللہُ علٰی محمَّد

غُصّہ پینے کے مُتعلِّق آیت کی تفسیر

اے عاشِقانِ اَولیا! دیکھا آپ نے! نرمی کی کیسی بَرَکتیں ہیں! نرمی سے مُتَأَثِّر ہو کر وہ یہودی مسلمان ہوگیا۔ حِکایَت میں بیان کردہ آیتِ مُبارکہ کے تَحْت **مُفَسِّرِ شَہیر حکیمُ الْاُمَّت** حضرتِ مفتی احمد یار خان رَحْمَۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: مُتَّقی لوگوں (یعنی پرہیزگاروں) کی ایک صِفَت یہ بھی بیان فرمائی ہے کہ وہ سَخْت **غُصّے** کی حالت میں آپے سے باہَر نہیں ہوجاتے بلکہ نَفْسانی **غُصّہ** پی جاتے ہیں کہ باوُجُود قدرت کے **غُصّہ** جاری نہیں کرتے اور اپنے ماتَحْتوں کی خَطاؤں یا دوسروں کی اِیذاؤں یا مُجرموں کے جُرموں کو بَخْش دیتے ہیں کہ باوُجُود قادِر ہونے کے اپنے نَفْس کا بدلہ نہیں لیتے، **اللہ** پاک ایسے نیک کاروں کو جو مخلوق کے لیے مُضِر (نقصان دہ) نہ ہوں بلکہ مُفید ہوں، بہت ہی پسند فرماتا ہے کہ ان پر اس اِحسان کے بدلے اِحسان فرمائے گا اور انہیں اِنعام دے گا، یہ لوگ اپنی حیثیّت کے لائق نیکیاں کرلیں، رَبّ تعالٰی اپنی شان کے لائق انہیں اِنعام دے گا۔ (تفسیرِ نعیمی ج ۴ ص ۱۸۷)

زخمی کرنے والے کو اِنعام (حکایت)

غُصّہ پی جانے کی حقیقت یہ ہے کہ کسی **غُصّہ** دلانے والی بات پر خاموش ہوجائے اور **غُصّے** کے اظہار اور سزا دینے اور بدلہ لینے کی قُدرت کے باوجود صَبْر وسُکون کے ساتھ رہے۔ حضرتِ سیِّدُنا اِمام زینُ الْعابِدین رَحْمَۃُ اللہِ علیہ کو ان کی کنیز وُضو کروا رہی تھی کہ اچانک اس کے ہاتھ سے لوٹا

گر گیا جس سے وہ زخمی ہو گئے، انہوں نے اس کی طرف سر اٹھا کر دیکھا تو اس نے عرض کی: **اللہ** پاک ارشاد فرماتا ہے: **وَ الْكٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ** ''اور غُصّہ پینے والے'' آپ رَحْمَۃُ اللہِ علیہ نے فرمایا: **قَدْ كَظَمْتُ غَیْظِیْ** یعنی میں نے اپنا غُصّہ پی لیا۔ اس نے پھر عرض کی: **وَ الْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ** ''اور لوگوں سے دَرگزر کرنے والے'' ارشاد فرمایا: **قَدْ عَفَا اللّٰهُ عَنْكِ** یعنی **اللہ** پاک تجھے مُعاف کرے۔ پھر عرض گزار ہوئی: **وَ اللّٰهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ** ﴿۱۳۴﴾ ''اور نیک لوگ **اللہ** کے محبوب ہیں'' ارشاد فرمایا: **اِذْهَبِیْ فَاَنْتِ حُرَّةٌ** یعنی جا! تُو آزاد ہے۔ (شُعَبُ الْاِیمان ج٦ ص٣١٧ حدیث٨٣١٧ ملخّصاً)

کیوں میری خطاؤں کی طرف دیکھ رہے ہو!

جس کو ہے مری لاج وہ لج پال بڑا ہے

صَلُّوا عَلَى الْحَبِیْب! صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

نیک بندے چیونٹیوں کو بھی اِیذا نہیں دیتے

اللہ کے نیک بندے کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ وہ مسلمانوں کو تو کیا تکلیف دے گا چیونٹیوں تک کو اِیذا دینے سے گریز کرتا (یعنی بچتا) ہے۔ چُنانچِہ حضرتِ سیِّدُنا امام حَسَن بَصری رَحْمَۃُ اللہِ علیہ سے اَبرار (یعنی نیک بندوں) کے مُتعلِّق پوچھا گیا تو فرمایا: نیک بندے وہ ہیں جو چیونٹیوں تک کو بھی اَذِیَّت (یعنی تکلیف) نہ دیں۔ (اَلزُّهد لِلامام اَحمد ص٣٧٧ رقم٢٢٤٤)

غُصّے کے طِبّی نقصانات

مختلف ''ویب سائٹس'' سے جَمْع شدہ معلومات کی روشنی میں **غُصّے** کے طِبّی نُقصانات

(Health Risks) پڑھئے اور سنجیدگی کے ساتھ **غُصّے کا علاج کیجئے**: **دل کی بیماریاں**: بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے جس سے خون کو پمپ کرنے کے لیے دل کو اضافی (Extra) محنت کرنی پڑتی ہے اور وہ دباؤ (Pressure) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اور اس سے دماغ کی شریان پھٹنے یعنی برین ہیمبرج ہو جانے یا فالج یا دل کا دورہ پڑ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بات بات پر غُصّے ہو جانے والے اَفراد کا بلڈ پریشر عام طور پر ہائی رہتا ہے۔ **حِکایت**: دعوتِ اسلامی کے شُروع کے دور کا واقعہ ہے، ایک صاحب کا انتِقال ہو گیا۔ سگِ مدینہ عُفِیَ عَنْہُ نے مرحوم کے فرزند سے **تعزیت** کی جو کہ ہفتہ وار سنّتوں بھرے اجتماع میں آتے تھے، کسی نے بتایا کہ مرحوم کو کسی بات پر شدید (یعنی بہُت سخت) **غُصّہ** آ گیا جس سے ان کا **ہارٹ فیل** ہو گیا۔ **اللہ** پاک مرحوم کو بے حساب بخشے۔ اٰمین۔ **قوّتِ مُدافَعَت** (یعنی بیماری روکنے کی قوّت) **میں کمی**: بہُت زیادہ **غُصّہ** کرنے والے افراد کی قوّتِ مُدافَعَت (Immune System) کمزور ہو جاتی ہے اور پھر جسم معمولی سی بیماریوں کو بھی روکنے میں ناکام رہتا ہے۔ **پیٹ میں دَرْد**: **غُصّہ** جسم میں نقصان دِہ ہارمونز، تیزابیت اور کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ کرتا، آنتوں اور معدے کو نقصان پہنچاتا ہے۔ **غُصّے** سے پیٹ میں شدید دَرْد، السر اور گیس ہو سکتا ہے۔ **جلدی اَمراض**: **غُصّہ** جسم میں تیزابی ہارمونز پیدا کرتا ہے جو کہ جلد (Skin) کی بیماریوں کا سبب بنتے اور پورے جسم کے لیے نقصان دِہ ثابِت ہو سکتے ہیں۔ **غُصّہ** یرقان (Jaundice) کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ **پھیپھڑوں کو نُقصان**: **غُصّہ** پھیپھڑوں کیلئے اُتنا ہی نقصان دِہ ہے جتنا تمباکو نوشی (Smoking) یا الکوحل کا استِعمال۔ **قوّتِ حافِظَہ**

کونقصان: زیادہ غُصّہ کرنا حافِظے کو برباد کر کے بے ہوشی (Unconsciosness) میں دھکیل سکتا ہے۔ غُصّے سے غور و فکر کی قوّت میں کمی آتی ہے۔

ہلاکت صحت وجاں کی، تباہی دین وایماں کی
وجہ "غصہ" ہی ہے اکثر، فسادِ نوعِ انساں کی (نامعلوم)

غُصّے سے ربِّ پاک کی پناہ کے سولہ حُرُوف کی نسبت سے غُصّے سے جنم لینے والی 16 بُرائیوں کی نشاندہی

غُصّہ کے سبب بَہُت ساری برائیاں جنم لیتی ہیں جو آخِرت کیلئے تباہ کُن ہیں مَثَلاً:

﴿۱﴾ حسد ﴿۲﴾ غیبت ﴿۳﴾ چُغلی ﴿۴﴾ کینہ ﴿۵﴾ قَطعِ تعلُّق (یعنی تعلُّق توڑنا) ﴿۶﴾ جھوٹ ﴿۷﴾ آبروریزی (یعنی بے عزّتی) کرنا ﴿۸﴾ دوسرے کو حقیر جاننا ﴿۹﴾ گالی گلوچ ﴿۱۰﴾ تکبُّر ﴿۱۱﴾ بے جا مار دھاڑ ﴿۱۲﴾ تَمَسْخُر (یعنی مذاق اُڑانا) ﴿۱۳﴾ قَطعِ رِحْمی (یعنی رشتہ توڑ ڈالنا) ﴿۱۴﴾ بے مُرَوَّتی ﴿۱۵﴾ شَماتَت (یعنی کسی کے نقصان پر راضی ہونا) ﴿۱۶﴾ اِحْسان فراموشی وغیرہ۔

نہ رہ غافل کبھی غصے کے شر سے، اگر انجام کا تجھ کو دھیاں ہے
حسد، غیبت، عداوت، بُغض ونفرت، یہ سب بچے ہیں، غصّہ ان کی ماں ہے (نامعلوم)

اے عاشقانِ رسول! یہ حقیقت ہے کہ جس پر غُصّہ آجاتا ہے، اُس کا اگر نقصان ہوجائے تو غُصّے ہونے والا عام طور پر خوشی محسوس کرتا ہے، اگر اُس پر کوئی مصیبت آتی ہے تو یہ

راضی ہوتا ہے، جس پر غُصّہ آ گیا اس کے سارے اِحسانات بھول جاتا اور اس سے تعلُّقات خَتم کر دیتا ہے۔ بعضوں کا غُصّہ دل میں چھپا رَہتا ہے اور برسوں تک نہیں جاتا، اسی غُصّے کی وجہ سے وہ شادی غمی کے مواقع پر شرکت نہیں کرتا۔ بعض لوگ اگر بظاہر نیک بھی ہوتے ہیں پھر بھی جس پر غُصّہ دل میں چُھپا کر رکھتے ہیں، اس کا اِظہار یوں ہوجاتا ہے کہ اگر پہلے اس پر اِحْسان کرتے تھے تو اب نہیں کرتے، اب اُس کے ساتھ حُسْنِ سلوک سے پیش نہیں آتے، نہ ہمدردی کا مظاہرہ کرتے ہیں، اگر اس نے کوئی اجتِماعِ ذِکْر و نعت وغیرہ کا اِہتمام کیا تو مَعَاذَاللہ مَحْض نَفْس کیلئے ہونے والی ناراضی اور غُصّے کی وجہ سے اس میں شرکت سے اپنے آپ کو محروم کر لیتے ہیں۔ بعض رشتے دار ایسے بھی ہوتے ہیں کہ ان کے ساتھ آدَمی لاکھ حُسْنِ سُلوک کرے مگر وہ راہ پر آتے ہی نہیں، مگر ہمیں مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ نبیوں کے سردار، مکّی مَدَنی سرکار صَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم فرماتے ہیں: صِلْ مَنْ قَطَعَكَ یعنی ''جو تجھ سے رِشتہ کاٹے تو اس سے جوڑ۔'' (شعب الایمان ج٦ ص٢٢٢ حدیث ٧٩٥٧)

حضرتِ مولانا رُوم رَحْمَۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: ؎

تُو برائے وَصْل کردَن آمدی
نے برائے فَصْل کردَن آمدی (مثنوی شریف دفتر دوم ص١٧٣)

(یعنی تُو جوڑ پیدا کرنے کیلئے آیا ہے، توڑ پیدا کرنے کیلئے نہیں آیا)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صلَّی اللہُ علٰی محمَّد

غُصّے کا ایک عِلاج یہ بھی ہے کہ غُصّہ لانے والی باتوں کے موقع پر بُزُرگانِ دین رَحْمَۃُ اللہِ علیہم کے طرزِ عمل اور سبق آموز حِکایات کو ذِہن میں دوہرایا جائے:

”غُصّے کی عادت خراب ہے“ کے پندرہ حُروف کی نسبت سے 15 حکایات

﴿۱﴾ مجھ سے یہ ہرگز نہ ہوگا؟

حُجَّۃُ الْاِسلام حضرتِ سیِّدُنا امام محمد بن محمد بن محمد غزالی رَحْمَۃُ اللہِ علیہ نَقْل فرماتے ہیں: کسی شخص نے (تابِعی بُزُرگ) امیرُ الْمُؤمِنِین حضرتِ سیِّدُنا عُمَر بن عبدُالعزیز رَحْمَۃُ اللہِ علیہ سے سخْت کلامی کی (یعنی بُرا بھلا کہا)۔ آپ رَحْمَۃُ اللہِ علیہ نے سر جُھکا لیا اور فرمایا: ”کیا تم یہ چاہتے ہو کہ مجھے غُصّہ آجائے اور شیطان مجھے حکومت کے غُرور میں مبتَلا کرے اور میں تم کو ظُلْم کا نشانہ بناؤں اور قِیامت کے دن تم مجھ سے اِس کا بدلہ لو، مجھ سے یہ ہرگز نہیں ہوگا۔“ یہ فرما کر خاموش ہوگئے۔ (کیمیائے سعادت ج۲ ص۵۹۷)

﴿۲﴾ تو مجھے تمہاری گالی کی کوئی پروا نہیں

کسی شخص نے (صحابیِ رسول) حضرتِ سیِّدُنا سلْمان فارسی رضی اللہ عنہ کو گالی دی۔ اُنہوں نے فرمایا: ”اگر بروزِ قِیامت میرے گناہوں کا پلّہ بھاری ہے تو جو کچھ تم نے کہا میں اُس سے بھی بدتر (یعنی زیادہ بُرا) ہوں اور اگر میرا وہ پلّہ ہلکا ہے تو مجھے تمہاری گالی کی کوئی پروا نہیں۔“ (اتحاف السادۃ ج۹ ص۴۱۶ ملخّصاً)

﴿۳﴾ تو تمہاری گالی میرے لئے ناکافی ہے

(تابِعی بُزُرگ) حضرتِ سیِّدُنا رَبیع بن خَیثَم رَحْمَۃُ اللہِ علیہ کو کسی نے گالی دی۔ آپ رَحْمَۃُ اللہِ علیہ نے فرمایا: ”اللہ پاک نے تیری بات سن لی ہے، میرے اور جنَّت کے درمیان ایک گھاٹی حائل (یعنی بَہُت مشکل راستہ) ہے، اگر طے کرنے میں کامیاب ہوگیا تو مجھے تمہاری گالی کی کیا پروا! اور اگر اسے طے کرنے میں ناکام رہا تو تمہاری گالی میرے لئے ناکافی (یعنی کم) ہے۔“ (ایضاً)

﴿۴﴾ میرے اور بھی عیب ہیں

امیرُ الْمُؤمِنِین حضرتِ سیِّدُنا ابوبکر صدّیق رضی اللہ عنہ کو کسی نے گالی دی، ارشاد فرمایا: ”میرے تو اس طرح کے اور بھی عیب ہیں جو اللہ کریم نے تجھ سے چُھپائے ہوئے ہیں۔“ (احیاءُ العلوم ج۳ ص۲۱۲)

﴿۵﴾ اللہ کریم تیری مغفرت فرمائے

کسی شخص نے حضرت سیِّدُنا شَعْبی رَحْمَۃُ اللہِ علیہ کو گالی نکالی، آپ رَحْمَۃُ اللہِ علیہ نے فرمایا: اگر تو سچ کہتا ہے تو اللہ پاک میری مغفرت فرمائے اور اگر تو جھوٹ کہتا ہے تو اللہ کریم تیری مغفِرت فرمائے۔ (ایضاً)

﴿۶﴾ میں تو شیطان کو ناراض ہی کروں گا

حضرتِ سیِّدُنا فُضَیل بن غَزْوان رَحْمَۃُ اللہِ علیہ کی خدمت میں عرض کی گئی: حُضُور!

فُلاں آپ کو بُرا بھلا کہہ رہا تھا۔ فرمایا: خدا کی قسم! میں تو شیطان کو ناراض ہی کروں گا، پھر دُعا مانگی: یااللہ پاک! اس شخص کو مُعافی سے نواز دے۔ (احیاءُ العلوم ج ۳ ص ۳۸۶ ملخّصاً)

﴿۷﴾ مجھے اس کی کوئی برائی معلوم نہیں

حضرتِ سیِّدُنا عبداللہ بن حَسَن بن حَسَن رَحْمَۃُ اللہِ علیہ کو ایک شخص بُرا بھلا کہہ رہا تھا مگر آپ رَحْمَۃُ اللہِ علیہ خاموش تھے۔ کسی نے عرض کی: آپ جوابی کاروائی کیوں نہیں فرماتے؟ فرمایا: مجھے اس کی کوئی بُرائی معلوم ہی نہیں جس کے سبب اسے بُرا کہہ سکوں۔ (تاریخ بغداد ج ۱۰ ص ۲۴۶)

سُبْحٰنَ اللہ! ہمارے بُزُرگانِ دین کتنے بھلے انسان ہوا کرتے تھے اور کیسے پیارے انداز میں غُصّے کا علاج فرمالیا کرتے تھے۔ انہیں اچّھی طرح معلوم تھا کہ اپنے نَفْس کے لئے غُصّہ کرکے مخالف پر چڑھائی کرنے میں بھلائی نہیں ہے۔

﴿۸﴾ مرحوم حاجی زَم زَم رضا کا واقِعہ

(دعوتِ اسلامی کی مرکزی مجلسِ شوریٰ کے ممبر مرحوم) حاجی ابوجنید زَم زَم رضا عطّاری رَحْمَۃُ اللہِ علیہ کے بچّوں کی امّی کا بیان ہے کہ مرحوم کی طبیعت میں بَہُت نرمی تھی، غُصّہ بَہُت ضَبْط (یعنی برداشت) کیا کرتے تھے، ایک مرتبہ چھوٹے بیٹے نے موبائل (فون) پانی کے ٹب میں ڈال دیا، اس کے باوجود انہوں نے کوئی غُصّہ نہیں کیا۔ (محبوبِ عطّار کی 122 حکایات ص ۱۶)

﴿۹﴾ میں نے اسے پتّھر سمجھا اس لئے غصہ نہیں کیا

کسی شخص نے ایک دانا شخص کے پاؤں پر چوٹ لگائی جس کے باعِث اُسے

تکلیف تو ہوئی لیکن اس نے غُصّہ نہیں کیا، اِس بارے میں اس سے پوچھا گیا تو اس نے کہا: میں نے اُس شخص کو ایک پتّھر سمجھا کہ جس (کی ٹھیس لگنے) کے سبب مجھے چوٹ آ گئی، لہٰذا میں نے غُصّہ نہیں کیا۔ (احیاء العلوم ج۳ ص۲۲۱)

غُصّے میں اُکھاڑ پچھاڑ کرنا

سُبْحٰنَ اللّٰہ! اِس حِکایت میں اُن لوگوں کیلئے بڑا دَرس ہے جو غُصّے کی حالت میں گھر کے برتن اُچھالتے دروازوں اور دیواروں کو ضَربیں لگاتے اور خوب اُکھاڑ پچھاڑ مچاتے ہیں اور وہ لوگ تو انتہائی درجے کے بے وقوف ہوتے ہیں جو غُصّے میں آ کر خوب چیختے چلاتے اور اپنے سر اور چہرے وغیرہ پر زور زور سے ہاتھ مارتے ہیں۔ اِسی طرح غُصّے میں بے زُبان جانوروں کو گالیاں نکالنا ان کو مار پیٹ کرنا وغیرہ بھی سلجھے ہوئے لوگوں کا شیوہ نہیں۔

غُصیلا شخص دنیا میں ذلیل و خوار ہوتا ہے
غُصیلے سے ہر اِک فردِ بشر بیزار ہوتا ہے

﴿۱۰﴾ مسکین پر رَحم کرو

مَنقول ہے کہ بنی اسرائیل میں ایک بادشاہ کے ساتھ ایک دانا (یعنی خوب سمجھ دار) شخص ہوتا تھا، جب بادشاہ کو غُصّہ آتا تو وہ اسے ایک کاغذ دیتا جس پر لکھا ہوتا: ''مسکین پر رَحْم کرو، موت سے ڈرو اور آخرت کو یاد رکھو!'' بادشاہ اسے پڑھتا تو اس کا غُصّہ **ٹھنڈا** ہو جاتا۔

(احیاء العلوم ج۳ ص۲۱٤)

﴿۱۱﴾ ڈاکٹر اور بوڑھا مریض

ایک بوڑھے آدمی نے کسی طبیب (Doctor) سے کہا کہ میری نگاہ کمزور ہوگئی ہے، طبیب نے کہا: بڑھاپے کی وجہ سے، وہ بولا: اونچا سننے لگا ہوں (یعنی بہرا پن آ گیا ہے) جواب ملا: بڑھاپے کی وجہ سے، بولا: کمر ٹیڑھی ہوگئی ہے، کہا: بڑھاپے کی وجہ سے، آخر میں بوڑھا (غُصّے سے بے قابو ہوکر) بولا کہ جاہِل طبیب! تجھے بڑھاپے کے سوا کچھ نہیں آتا! جواب ملا: یہ بے موقعہ **غُصّہ** بھی بڑھاپے کی وجہ سے ہے۔ (مراۃ المناجیح ج٦ ص ٤٢٢، مرقات ج٨ ص ٣٠٧ ملخّصاً)

بڑھاپا خوش گوار گزارنے کیلئے مَدَنی پھول

اے عاشقانِ رسول! کسی نے سچ کہا ہے کہ ’’یک بُڑھاپا وصد عیب‘‘ یعنی ایک بڑھاپے میں انسان کے اندر سو خامیاں پیدا ہوجاتی ہیں، ہاضِمہ، حافِظَہ، دیکھنے سُننے کی قُوّت، سہنے سمجھنے کی طاقت اَلْغَرَض زبان کے علاوہ جسم کے لگ بھگ اَعْضا کمزور پڑ جاتے ہیں نیز اکثر **غُصّہ** بھی بڑھ جاتا ہے لہٰذا بڑی عُمْر والے بزرگوں کو چاہئے کہ بڑھاپے کو زندگی کا ’’آخری دورانیہ‘‘ تسلیم کرتے ہوئے موت کی تیّاری میں مشغول ہوں۔ **اللہ** پاک کی طرف رُجوع کریں، گُناہوں سے بچتے ہوئے عبادت میں دل لگائیں، زُبان کو خوب قابو میں رکھیں کہ جو ’’بُزُرگ‘‘ ہر مُعاملے میں ٹوک ٹاک کرتے اور بات بات پر **غُصّے** ہوجاتے ہیں ان سے گھر کے سارے اَفراد بیزار ہوجاتے، اور یوں وہ بُزُرگ اکیلے پڑ جاتے ہیں، پھر بسا اوقات عوام میں گھر کے اَفراد کی شکاتیں، غیبتیں کر کے مزید تباہی کے گڑھے میں جا گرتے ہیں۔ بُزرگوں کو

چاہیے کہ غُصّے پر قابو رکھیں، زُبان کا قُفلِ مدینہ لگائیں، حَتَّی الْاِمْکان خاموش رہیں، ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں، جائز موقع پر اولاد کی خوب حوصلہ افزائی کریں، جہاں تک ہو سکے اپنا کام خود کریں، دوسروں پر ہرگز بوجھ نہ بنیں بلکہ گھر کے کام کاج میں ہاتھ بٹائیں، گھر کے بچّوں کو خوب پیار کریں نیز کھانے پینے میں بھی اِحتِیاط کریں، اِنْ شَآءَ اللّٰہ بڑھاپا خوش گوار گزرے گا۔

﴿۱۲﴾ نادان ودانا بکْریاں (فرضی حکایت)

کہتے ہیں کہ ایک پہاڑی نالے پر ایک نہایت ہی تنگ پُل تھا، مشکل سے پاؤں رکھا جاتا تھا۔ ایک دفعہ دو نادان بکْریاں آمنے سامنے سے پُل کے درمیان تک آ گئیں، جگہ تنگ تھی دونوں نہیں گزر سکتی تھیں۔ واپَس جانا بھی مشکل تھا ایک دوسرے کو کوسنے لگیں کہ تم نے میرا راستہ روکا ہے، جھگڑا شُروع ہو گیا اور سینگوں کا استِعمال شُروع کر دیا اور پھر دونوں دھڑام سے نیچے گر گئیں۔ کچھ دیر کے بعد دو دانا (یعنی سمجھ دار) بکْریاں آمنے سامنے سے پھر درمیان میں آ گئیں۔ انہوں نے غُصّہ کرنے کے بجائے صورتِ حال (معاملے) کا جائزہ لیا۔ سینگوں کے بجائے سمجھ داری سے کام لیا اور ایک بکْری بیٹھ گئی اور دوسری نے اس کے اوپر سے گزر کر اپنی راہ لی دونوں بچ گئیں۔

ہے فلاح وکامرانی نرمی و آسانی میں
ہر بنا کام بگڑ جاتا ہے نادانی میں

﴿۱۳﴾ سڑک پار کروا دی (فرضی حکایت)

ایک شخص سڑک پر کھڑا تھا، اچانک اُس کے پاؤں کے ٹخنے پر زور سے کوئی چیز لگی،

اس نے بڑے غُصّے سے پیچھے دیکھا، لیکن دیکھتے ہی اُس کا سارا غُصّہ مَحبّت وخُداترسی میں بدل گیا، کیونکہ اس کے سامنے ایک نابینا شخص تھا جو بے چارہ چھڑی کے ذَرِیعے راستہ ٹٹول رہا تھا، اب بجائے بدلہ لینے کے، اِسی شخص نے اُس نابینا کو سڑک بھی پار کروادی۔

﴿۱۴﴾ غُصّے میں جلد بازی پر ندامت اٹھانی پڑی (فرضی حکایت)

اِس حِکایت سے یہ دَرس ملا کہ غُصّے میں جلد بازی نہ کی جائے، ہوسکتا ہے کہ ندامت اٹھانی پڑے۔ اِسی طرح کی ایک فَرضی حِکایت ہے: ایک نوجوان راستے میں کھڑا کتاب پڑھنے میں مشغول تھا، پیچھے سے آنے والی کار کے ڈرائیور نے خوب ہارن بجائے مگر نوجوان نہ ہٹا، ڈرائیور نے کار روکی، باہر نکلا اور غُصّے سے کانپتے ہوئے اُس نے نوجوان کا گریبان پکڑلیا، بس مارنے ہی والا تھا کہ ایک ڈیف (یعنی گونگا بہرا) نوجوان دوڑتا ہوا آپہنچا اور اُس نے ڈرائیور کو اِشارے سے سمجھایا کہ یہ نوجوان بھی میری طرح ڈیف (Deaf) ہے اس کو مت مارو۔ چُنانچہ ڈرائیور اپنی جلد بازی اور غُصّے پر شرمندہ ہوا اور اس نے مُعافی مانگی۔

﴿۱۵﴾ دیوار پر کیل ٹھونکنے والا بچّہ (فرضی حکایت)

ایک بچّہ نہایت بدتمیز اور غُصّے کا بڑا تیز تھا، والِدَین نے اس کو سُدھارنے کی بَہُت کوشش کی لیکن ناکام رہے۔ ایک دن باپ کو ایک ترکیب سوجھی، اس نے بازار سے کیلوں کا بھرا ہوا ایک ڈبّا اپنے بیٹے کو لا کر دیا اور کہا: آپ کو جب بھی غُصّہ آئے اس دیوار میں ایک کیل ٹھونک دیا کریں۔ لڑکے نے ایک ہی دن میں 37 کیلیں ٹھونک دیں، اس عمل سے

آہستہ آہستہ لڑکے کی سمجھ میں آ گیا کہ غُصّہ قابُو کرنا آسان ہے مگر کیل ٹھونکنا مشکل کام ہے۔ آہستہ آہستہ اسے غُصّہ پینا آ گیا، جس کی وجہ سے دیوار میں کیل لگانا بَہُت کم ہو گیا اور ایک دن ایسا بھی آیا کہ اس نے دیوار میں ایک بھی کیل نہیں لگائی۔ اس کے باپ نے جب یہ دیکھا تو کہا کہ بیٹا! اب جب بھی تم کو غُصّہ آئے اور تم اس کو قابُو کر لو تو اس دیوار میں سے ایک کیل نکال لیا کرنا۔ چند ہی دنوں میں تمام کیل دیوار سے نکل گئے، تو باپ نے اپنے بیٹے کا ہاتھ پکڑا اور دیوار کے پاس لے جا کر کہا کہ بیٹا تم نے غُصّہ پینا سیکھ کر بہُت اچھا کیا ہے مگر دیکھو! اس دیوار کی وہ حالت نہیں رہی جو پہلے تھی، یہ دیوار اب بدصورت ہو چکی ہے، سُنو! جب تم غُصّے کی حالت میں چیختے چلّاتے ہو اور دوسروں کو بُرا بھلا کہتے ہو تو اسی طرح کے بدنُما اَثرات اُن کے دلوں پر چھوڑتے ہو جیسے ان کیلوں کے لگنے اور اُکھڑنے سے اس دیوار پر ہیں، بیٹا! یاد رکھو! خنجر کے لگائے ہوئے زَخْم بھر جاتے ہیں مگر زُبان کا لگا ہوا زَخْم کبھی نہیں بھرتا۔

سُن لو! نقصان ہی ہوتا ہے بِالآخر اُن کو
نفس کے واسطے "غُصّہ" جو کیا کرتے ہیں (وسائلِ بخشش ص ۲۹٤)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صلَّی اللہُ علٰی محمَّد

کسی پر غُصّہ آئے تو یوں علاج کیجئے

غُصّے کی تباہ کاریوں کو پیشِ نظر رکھئے کیونکہ غُصّہ ہی اکثر لڑائی جھگڑے، دو بھائیوں میں جُدائی، میاں بیوی میں طَلاق، آپس میں نفرت اور قَتْل و غارت کا سبب ہوتا ہے۔ جب

کسی پر غُصّہ آئے اور مار دھاڑ اور توڑ تاڑ کر ڈالنے کو جی چاہے تو اپنے آپ کو اس طرح سمجھائیے: مجھے دوسروں پر اگر کچھ قُدرت حاصل بھی ہے تو اس سے بے حد زیادہ **اللہ** کریم مجھ پر قادِر (یعنی قُدرت رکھنے والا) ہے اگر مَیں نے **غُصّے** میں کسی کی دل آزاری یا حق تلفی کر ڈالی تو قِیامت کے روز **اللہ** پاک کے غَضَب (یعنی ناراضی) سے مَیں کس طرح محفوظ رہ سکوں گا!

غلام نے دیر کر دی (حکایت)

نبیوں کے سردار صَلَّی اللّٰہ علیہ والہٖ وسلَّم نے ایک **غلام** کو کسی کام کیلئے بُلوایا، وہ دیر سے حاضِر ہوا۔ **اللہ** پاک کے پیارے **نبی** صَلَّی اللّٰہ علیہ والہٖ وسلَّم کے **بَرَکت والے ہاتھ میں مِسواک** تھی فرمایا: ''اگر قِیامت میں اِنتِقام (یعنی بدلہ) نہ لیا جانا ہوتا تو میں **تجھے** اِس مِسواک سے مارتا۔''

(ابو یَعلٰی ج ٦ ص ٩٠ حدیث ٦٨٩٢)

دیکھا آپ نے! ہمارے **پیارے پیارے آقا** صَلَّی اللّٰہ علیہ والہٖ وسلَّم کبھی بھی اپنے نَفس کی خاطر اِنتِقام (یعنی بدلہ) نہیں لیتے تھے اور ایک آج کل کا مسلمان ہے کہ اگر نوکر کسی کام میں غَلَطی کر دے تو اس پر گالیوں کی بوچھاڑ کر دیتا اور کبھی تو مار دھاڑ پر اُتر آتا ہے۔

......تو تمہیں دوزخ کی آگ جلاتی (حکایت)

''**مُسلِم شریف**'' میں ہے، حضرتِ سیِّدُنا ابو مَسعود اَنصاری رضی اللّٰہ عنہ فرماتے ہیں: میں اپنے غلام کی **پِٹائی** کر رہا تھا کہ میں نے اپنے پیچھے سے آواز سُنی: ''**اے ابو مَسعود!** تمہیں عِلْم ہونا چاہیے کہ تم اس پر جتنی قُدرت رکھتے ہو **اللہ** پاک اس سے زیادہ تم پر قُدرت

رکھتا ہے۔'' میں نے پیچھے مُڑ کر دیکھا تو وہ رسولُ اللہ صَلَّی اللّٰہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم تھے۔ میں نے عرض کی: یا رسولَ اللہ صَلَّی اللّٰہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم! هُوَ حُرٌّ لِوَجْهِ اللّٰه یعنی یہ اللہ پاک کی رِضا کے لئے آزاد ہے۔ سرکارِ مدینۂ منوّرہ، سردارِ مکّۂ مکرّمہ صَلَّی اللّٰہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے فرمایا: ''اگر تم یہ نہ کرتے تو تمہیں دوزخ کی آگ جلاتی۔'' یا فرمایا کہ ''تمہیں دوزخ کی آگ پہنچتی۔''

(مسلم ص ۹۰۵ حدیث ۳۵۔۱۶۵۸)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی محمَّد

مُعاف کرنے ہی میں عافِیَت

اے عاشِقانِ صَحابہ واہلِ بیت! آپ نے دیکھا! ہمارے صَحابۂ کرام عَلَیْہِمُ الرِّضْوَان اللہ و رسول عَزَّوَجَلَّ وصَلَّی اللّٰہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم سے کس قدر پیار کرتے تھے۔ حضرتِ سیِّدُنا ابو مسعود انصاری رضی اللّٰہ عنہ نے جُوں ہی حُضُورِ اکرم صَلَّی اللّٰہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم کی ناراضی محسوس کی فوراً نہ صِرْف **غلام کی پٹائی** سے اپنا ہاتھ روک لیا بلکہ اپنے غلام ہی کو آزاد کر دیا۔ **آہ!** آج جو اپنے ہاتھ کے نیچے ہوتا ہے لوگ اُس کو بلا ضَرورتِ شرعی جھاڑتے، لتاڑتے، اُن پر دہاڑتے چنگھاڑتے وَقْت اس بات کی طرف بالکل توجُّہ نہیں دیتے کہ اللہ پاک جو ہم سے زبردست ہے وہ ہمارا ظُلْم وسِتَم دیکھ رہا ہے۔ یقیناً اپنے ماتَحتوں کے ساتھ نرمی وحسنِ سُلوک اور عَفْو و درگزر (یعنی بھول چُوک مُعاف کر دینے) سے کام لینے ہی میں عافِیَت (یعنی سلامتی) ہے۔ چُنانچِہ

نمک زیادہ ڈال دیا (حکایت)

کہتے ہیں: ایک آدمی کی بیوی نے کھانے میں **نمک زیادہ ڈال دیا**۔ اُسے **غُصّہ** تو بہُت آیا مگر یہ سوچتے ہوئے وہ **غُصّہ** پی گیا کہ میں بھی تو غلطیاں کرتا رہتا ہوں، اگر آج میں نے بیوی کی خطا (یعنی بھول) پر سختی سے گرفت (یعنی پکڑ) کی تو کہیں ایسا نہ ہو کہ **اللہ** رَبُّ **الْعِزّت** بھی کل بروزِ قیامت میری خطاؤں پر پکڑ فرمالے۔ چُنانچِہ اُس نے دل ہی دل میں اپنی زَوجہ کی خطا مُعاف کردی۔ اِنتِقال کے بعد کسی نے اُس کو خواب میں دیکھ کر پوچھا: **اللہ** پاک نے آپ کے ساتھ کیا مُعاملہ فرمایا؟ اُس نے جواب دیا کہ گناہوں کی تعداد زیادہ ہونے کے سبب عذاب ہونے ہی والا تھا کہ **اللہ** پاک نے فرمایا: میری بندی نے سالن میں **نمک** زیادہ ڈال دیا تھا اور تم نے اُس کی خطا **مُعاف** کردی تھی، جاؤ! میں بھی اُس کے صِلے (یعنی بدلے) میں تم کو آج **مُعاف** کرتا ہوں۔

معاف فضل و کرم سے ہو ہر خطا یارب!
ہو مغفِرت پئے سلطانِ انبیا یارب! (وسائلِ بخشش ص۸۲)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صَلَّی اللہُ عَلٰی مُحَمَّد

کیا غُصّہ حرام ہے؟

عوام میں یہ غَلَط مشہور ہے کہ ''غُصّہ حرام ہے۔'' **غُصّہ** ایک غیر اِختیاری مُعاملہ ہے، انسان کو آہی جاتا ہے، اِس میں اس کا قصور نہیں، ہاں **غُصّے** کا بے جا (یعنی غلط) استِعمال

برا ہے۔ **غُصّے** کا ''اِزالَہ'' (یعنی بالکل ختم ہو جائے اور آئے ہی نہیں تو یہ) ممکن نہیں ''اِمالَہ'' ہونا چاہئے یعنی **غُصّے** کا رُخ دوسری طرف پھر جانا چاہئے۔ مَثَلاً کوئی **دعوتِ اسلامی** کے مَدَنی ماحول سے وابستہ ہونے سے پہلے بُری صُحبت میں تھا، **غُصّے** کی حالت یہ تھی کہ اگر کسی نے ''ہاں'' کا ''نہ'' کہہ دیا تو آپے سے باہر ہو گیا اور گالیوں کی بوچھاڑ کر دی، کسی نے بدتمیزی کر دی تو اُٹھا کر تھپڑ جڑ دیا۔ مطلب کوئی بھی کام خِلافِ مزاج ہوا، اور **غُصّہ** آ گیا تو صبر کرنے کے بجائے نافذ کر دیا۔ جب اسے خوش قسمتی سے **دعوتِ اسلامی** کا مَدَنی ماحول میسر آ گیا اور سنّتوں بھرے اجتماعات میں شرکت، مبلّغین کے بیانات میں خوفِ خدا کے واقعات، بُزُرگانِ دین کی سیرت، قبْر و حشْر کی ہولناکیوں، باطنی اَمراض یعنی گناہوں کی مذمّتیں، **غُصّے** کی بُرائیاں سننا نصیب ہوا، نیز **دعوتِ اسلامی** کے سنّتوں کی تربیت کے **مَدَنی قافلوں** میں سفر سے مَدَنی ماحول کی بَرَکتیں ظاہر ہونے لگیں اور **غُصّے** کا ''اِمالَہ'' ہو گیا یعنی رُخ بدل گیا، تو نتیجہ یہ ہو گا کہ **غُصّہ** تو اب بھی آئے گا لیکن اوّلاً تو کم آئے گا اور دوسرا یہ کہ اس کا رخ یوں تبدیل ہو جائے گا کہ اِسے **اللہ** و **رسول** عَزَّوَجَلَّ وصَلَّی اللہ علیہ والہٖ وسلَّم اور صحابہ و اَولیا عَلَیہِمُ الرِّضْوَان کے دشمنوں سے بُغض ہو گا مگر خود اس کی اپنی ذات کو کوئی کتنا ہی برا بھلا کہے، **غُصّہ** دلائے، وہ صَبْر کرے گا، دوسروں پر بپھرنے کے بجائے خود اپنے نفس پر **غُصّہ** کرے گا کہ تجھے گناہ نہیں کرنے دُوں گا۔ **اَلْغَرَض** **غُصّہ** تو ہے مگر اب اس کا ''**اِمالَہ**'' ہو گیا، یعنی رُخ بدل گیا جو کہ دنیا و آخرت کیلئے انتہائی مُفید ہے۔

اللہ! مجھے صبر کی تو کر دے عطا بھیک

غُصّے کی ٹلے خو مرے اَخلاق بھی ہوں ٹھیک

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب! صلَّی اللہُ علٰی محمَّد

اَخلاقِ رحمتِ عالَم کے تیرہ حُرُوف کی نسبت سے غُصّے کے 13 علاج

جب غُصّہ آجائے تو ان میں سے کوئی بھی ایک یا ضَرورتاً سارے عِلاج فرمالیجئے:

﴿۱﴾ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم پڑھئے ﴿۲﴾ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہ پڑھئے ﴿۳﴾ چپ ہوجایئے ﴿۴﴾ وُضو کرلیجئے ﴿۵﴾ ناک میں پانی چڑھایئے ﴿۶﴾ کھڑے ہیں تو بیٹھ جایئے ﴿۷﴾ بیٹھے ہیں تو لیٹ جایئے۔ (احیاء العلوم ج۳ ص۲۱۵) ﴿۸﴾ جس پر غُصّہ آرہا ہے اُس کے سامنے سے ہٹ جایئے ﴿۹﴾ سوچئے کہ اگر میں غُصّہ کروں گا تو ہوسکتا ہے دوسرا بھی غُصّہ کرے اور بدلہ لے اور مجھے سامنے والے کو کمزور نہیں سمجھنا چاہئے ﴿۱۰﴾ اگر کسی کو غُصّے میں جھاڑ وغیرہ دیا تو خصوصیّت کے ساتھ سب کے سامنے ہاتھ جوڑ کر اُس سے مُعافی مانگئے، اِس طرح نَفْس ذلیل ہوگا اور آیندہ غُصّہ نافذ کرتے وَقْت اپنی ذِلّت یاد آئے گی اور ہوسکتا ہے یوں کرنے سے غُصّے کی عادت سے خلاصی (یعنی چھٹکارا) مل جائے ﴿۱۱﴾ یہ غور کیجئے کہ آج بندے کی خطا پر مجھے غُصّہ چڑھا ہے اور میں مُعاف کرنے کیلئے تیّار نہیں حالانکہ میری بے شمار خطائیں ہیں اگر اللہ پاک ناراض ہوگیا اور اُس نے مجھے مُعافی نہ دی تو

میرا کیا بنے گا! ﴿۱۲﴾ کوئی اگر زیادتی کرے یا خطا کر بیٹھے اور اس پر نَفْس کی خاطر غُصّہ آجائے اُس کو مُعاف کر دینا کارِ ثواب ہے تو ﴿۱۳﴾ غُصّہ آنے پر ذِہْن بنائیے کہ کیوں نہ میں مُعاف کر کے ثواب کا حق دار بنوں اور ثواب بھی کیسا زبردست کہ فرمانِ مصطفےٰ صلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم ہے: "قِیامت کے روز اعلان کیا جائے گا جس کا اَجْر **اللہ** پاک کے ذِمّۂ کرم پر ہے، وہ اُٹھے اور جنّت میں داخِل ہو جائے۔ پوچھا جائے گا: کس کے لیے اَجْر ہے؟ وہ مُنادی (یعنی اعلان کرنے والا) کہے گا: "ان لوگوں کے لیے جو مُعاف کرنے والے ہیں۔" تو ہزاروں آدمی کھڑے ہوں گے اور بلاحساب جنّت میں داخِل ہو جائیں گے۔" (معجم اوسط ج ۱ ص ۵۴۲ حدیث ۱۹۹۸ مختصراً)

چار بار کی نسبت سے غُصّے کی عادت نکالنے کے لئے 4 اَوراد

﴿۱﴾ جس کو غُصّہ گُناہ کرواتا ہو اُسے چاہیے کہ ہر نَماز کے بعد بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم 21 بار پڑھ کر اپنے اوپر دَم کر لے۔ کھانا کھاتے وَقْت تین تین بار پڑھ کر کھانے اور پانی پر بھی دَم کر لے ﴿۲﴾ چلتے پھرتے کبھی کبھی یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ کہہ لیا کرے ﴿۳﴾ چلتے پھرتے یَا اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْن پڑھتا رہے ﴿۴﴾ پارہ 4 سُوْرَۃُ اٰلِ عِمْرٰن کی 134 ویں آیت کا یہ حصّہ روزانہ سات بار پڑھتا رہے:

وَالْكٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ وَالْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ ؕ وَاللّٰهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ ﴿۱۳۴﴾[1]

مدینہ

[1] ترجمۂ کنز الایمان: اور غُصّہ پینے والے اور لوگوں سے درگُزر کرنے والے اور نیک لوگ **اللہ** کے محبوب ہیں۔

فرمانِ مصطفٰے صلّی اللہ علیہ والہٖ وسلّم: مجھ پر دُرُودِ پاک کی کثرت کرو بے شک تمہارا مجھ پر دُرُودِ پاک پڑھنا تمہارے لئے پاکیزگی کا باعث ہے۔ (ابویعلیٰ)

افسر کی ناراضی کا رُوحانی عِلاج

اگر افسر یا سیٹھ بات بات پر غُصّہ کرتا اور جھاڑتا ہو تو اُٹھتے بیٹھتے ہر وَقْت یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ پڑھتے رہیے اور تصوُّر میں افسر یا سیٹھ کا چِہرہ لاتے رہیے، اِنْ شَآءَاللہ وہ آپ پر مہربان ہو جائے گا۔

یہ رسالہ پڑھ لینے کے بعد ثواب کی نیّت سے کسی کو دیدیجئے

غمِ مدینہ، بقیع، مغفرت اور بے حساب جنّتُ الفردوس میں آقا کے پڑوس کا طالب

محمد الیاس قادری رضوی

١٠ جمادی الاولی سنہ ١٤٤٠ھ

17-01-2019

ماخذ و مراجع

کتاب	مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ
قرآن مجید		احیاء العلوم	دار صادر بیروت
تفسیر نعیمی	نعیمی کتب خانہ گجرات	کیمیائے سعادت	انتشارات گنجینہ تہران
بخاری	دار الکتب العلمیۃ بیروت	اتحاف السادۃ	دار الکتب العلمیۃ بیروت
مسلم	دار ابن حزم بیروت	تنبیہ الغافلین	دار الکتاب العربی بیروت
ابوداؤد	دار احیاء التراث العربی بیروت	المفردات	دار العلم دمشق بیروت
ترمذی	دار الفکر بیروت	تاریخ بغداد	دار الکتب العلمیۃ بیروت
مسند امام احمد	دار الفکر بیروت	اعلام الحدیث	مکۃ المکرمہ
شعب الایمان	دار الکتب العلمیۃ بیروت	تذکرۃ الاولیاء	انتشارات زوّار تہران
معجم کبیر	دار احیاء التراث العربی بیروت	بوستان سعدی	انتشارات عالمگیر کتاب خانہ ایران
معجم اوسط	دار الکتب العلمیۃ بیروت	مثنوی شریف	الفیصل ناشران وتاجران کتب لاہور
ابویعلیٰ	دار الکتب العلمیۃ بیروت	عالمگیری	دار الفکر بیروت
الفردوس	دار الکتب العلمیۃ بیروت	بہار شریعت	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی
جامع صغیر	دار الکتب العلمیۃ بیروت	حیات اعلیٰ حضرت	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی
جمع الجوامع	دار الکتب العلمیۃ بیروت	محبوب عطار کی 122 حکایات	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی
مرقات	دار الفکر بیروت	حدائق بخشش	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی
مراۃ المناجیح	ضیاء القرآن پبلی کیشنز مرکز الاولیاء لاہور	وسائل بخشش	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی
الزہد	دار الغد الجدید المنصورۃ مصر	☆☆☆	☆☆☆

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

نیک نمازی بننے کے لیے

ہر جمعرات بعد نمازِ مغرب آپ کے یہاں ہونے والے دعوتِ اسلامی کے ہفتہ وار سنتوں بھرے اجتماع میں رضائے الٰہی کے لیے اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ ساری رات شرکت فرمایئے ۞ سنتوں کی تربیت کے لیے مدنی قافلے میں عاشقانِ رسول کے ساتھ ہر ماہ تین دن سفر اور ۞ روزانہ "فکرِ مدینہ" کے ذریعے مدنی انعامات کا رسالہ پُر کر کے ہر مدنی ماہ کی پہلی تاریخ اپنے یہاں کے ذمے دار کو جمع کروانے کا معمول بنا لیجئے۔

میرا مدنی مقصد: "مجھے اپنی اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کرنی ہے۔" اِنْ شَآءَ اللہ۔ اپنی اصلاح کے لیے "مدنی انعامات" پر عمل اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کے لیے "مدنی قافلوں" میں سفر کرنا ہے۔ اِنْ شَآءَ اللہ

فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)
UAN: +92 21 111 25 26 92 Ext: 2650 / 1144
Web: www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net
Email: feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net